

ZDRAVÝ JAKO TUŘÍN!

Nicole Mrzenová

Snímky Jaroslav Jiríčka, Shutterstock a archiv Z. Chudé, A. Motlíkové a Z. Švédové

I když i dnes občas zaslechneme přirovnání zdravého statného jedince k tuřínu, povětšinou asi ani netušíme, co to je. Přitom vůbec není od věci dát mu šanci a zařadit ho do jídelníčku. Stejně tak další pozapomenuté druhy zeleniny, které si naši předci dopřávali.

Všichni dobře víme, že bychom si denně měli dát alespoň pět porcí zeleniny a ovoce. Podle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) máme den co den spořádat nejméně 400 g, a to v poměru 2 : 1 ve prospěch zeleniny. Podle poslední zprávy Evropské rady pro informace o potravinách (EUFIC) jsme ale v tomto ohledu na štiru. Češi se v jejím přehledu umístili na třetí příčce od konce v Evropě! Za námi jsou jen Švédové a Islandané. Průměrný našinec sní denně pouhých 253 g ovoce a zeleniny.

Ze zeleniny jíme hlavně rajčata, ta žebříčku s přehledem vévodí. Podle statistik Českého statistického úřadu konzumujeme v současnosti více paprik, hlávkového salátu, salátových okurek a melounů oproti roku 1993. Naopak méně servírujeme na talíře zelí, kapustu, ale i květák, petržel, a dokonce mrkev.

Zvykli jsme si, že se letní druhy zeleniny objevují v obchodech po celý rok, a jíme vlastně pořád stejně, ač jsou tyto plody úplně jiné uprostřed léta a kolem Vánoc.

V poslední době se ale vracejí zpět recepty našich předků a s nimi

Tuřínem lze nahradit brambory. Obsahuje méně sacharidů, podporuje imunitu a celkově nám prospívá.

také plodiny, které jsou pro nás přínosné – na podzim a v zimě určitě víc než salát z rajčat bůhví z jaké dálky.

Je libo polévku z kvaku?

Králem mezi pozapomenutou zeleninou je právě tuřín. Jeho nafialovělé bulvy, které jsou zasy-

rova křehké a chutí připomínají kedlubnu nebo ředkvičku, se vyplatí ochutnat.

„Byť má tuřín nálepku nutně potraviny, z nutričního, ale i zdravotního hlediska je velice zajímavý,“ říká nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Švédová, DiS. (www.zuzanasvedova.cz) a vypočítává, na co všechno je dobrý: „Pomáhá při zánětu průdušek, má močopudné a výrazně čistící účinky, zejména při kožních chorobách. Je to dobrý zdroj vápníku, draslíku a železa, podporuje imunitu, kardiovaskulární systém, celkově tonizuje, osvěžuje, zotavuje a vzpružuje.“ Za zmínku také stojí jeho působení při prevenci rakoviny a fakt, že konzumace jeho listů má pozitivní vliv na oči.

Zuzana Švédová je autorkou několika e-booků a dvou tištěných knih *Zdravou stravou proti unavě* a *Štědrý bylinářův rok* (letos by měl vyjít druhý díl). Kromě »

A photograph of several purple and yellow turnips (kale turnips) resting on a blue and white striped cloth. A wooden-handled knife is visible in the upper right corner. The turnips have a distinct purple and yellow striped pattern. One turnip in the foreground has a yellow circular sticker with text on it.

**Dejte šanci
zelenině, kterou
naši předci běžně
konzumovali. Překvapí
vás chutí i širokými
možnostmi
využití.**

nutričního poradenství má vystudovány též hospodářské a sociální dějiny novověku. „Takže mne baví bádát a hledat ve starých, dávno zapomenutých archívech a spisech, kde člověk mnohdy vytáhne nevídané poklady,“ vypráví mladá žena, jak se k tuřínu dostala. Se smíchem dodává, že právě o něm se dají najít hotové pohádky. „Z nutričního hlediska se mi líbí jeho sytící, ale i zdravotní účinek. A též je velmi lahodný stejně jako jemu příbuzná vodnice,“ pochvaluje si.

Připomíná, že tuřín je staročeská plodina, která se těšila zájmu hodnou řádku století. „Často se konzumovala společně s vodnicí, a kde

ta nebyla, tam se v minulosti vařival tuřín, často též nazývaný kvak, kvačka, kolník, dumlík či bílá řepa. Nejčastěji se z něj chystala polévka, kdy se pokrájel, uvařil ve slané vodě, opepřil, zalil mlékem nebo i přismažil,“ popisuje odbornice.

Také se z něj dělávala omáčka spolu s mlékem či smetanou. Někde chystali tzv. chabaščinu, staročeský pokrm na bázi tuřínu, mrkve a brambor, který se osolí, opepří a zahustí zátěpkou. Vařený tuřín se často přidával také do koláčového těsta, aby bylo šťavnaté a vláčné.

„Jelikož se jednalo o potravinu spojenou s hladomory a hubenými léty, v koncentračních táborech

navíc o jedinou potravinu, po válce tuřín z talířů zmizel,“ vysvětluje Zuzana Švédová, proč upadl do zapomnění. Oblibě se dále těšil pouze krajově, v místech chudých či neúrodných. „Vzpomeňme například podhůří Jizerských hor, kde se chystávala tradiční houbová polévka z kvaku, a i dnes ještě mají tamější babičky sklepení naplněné brambory, řepou, jakožto i dumlíkem.“

Místo chřestu mangold, kadeřávek jako kapusta

Podobně vysvětluje osud tuřínu i Andrea Motlíková, lektorka kurzů vaření, autorka kuchařky *V kuchyni vždy otevřeno* a blogu



VELKÝ PŘEHLED

Zapomenutá zelenina našich předků I.



Tuřín

CO JE TO

Dvouletá rostlina z čeledi brukvovitých, předky byly pravděpodobně středomořský řepák a brukev zelená.

JAK PĚSTOVAT

Do půdy se vysévá v březnu až dubnu, vegetační doba je 6 až 7 měsíců. Je to nenáročná rostlina, jen pozor na těžkou a špatně odvodněnou zeminu a na nedostatek vláhy.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Mladé bulvy se mohou jíst syrové. Můžeme z něj připravit polévku, přidat ho do nejrůznějších omáček. Slováci z něj vaří mléčnou omáčku přívarok, Němci používají jeho listy na salát. Ve skandinávských zemích se setkáme s kašemi z tuřínu, také ho používají ve směsi s brambory.



Vodnice

CO JE TO

Celý název zní brukev řepák vodnice, jde o brukvovitou zeleninu příbuznou tuřínu. Než se do Evropy dostaly brambory, měla vodnice obdobnou úlohu. Je to nenáročná dvouletá rostlina.

JAK PĚSTOVAT

Potřebuje dostatek vláhy a vyhovují jí lehčí půdy.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Dá se jíst syrová i tepelně upravená. Mladé vařené vodnice stačí přelit rozpuštěným máslem a posypat nakrájenou petrželkou. Z pozdnějších odrůd se dá udělat kaše s trochou másla a smetany, stačí ji ochutit muškátovým oříškem.



Patizon

CO JE TO

Nenáročná odrůda tykve obecné charakteristická diskovitým tvarem.

JAK PĚSTOVAT

Vhodným místem pro jeho výsadbu je kompost nebo slunné stanoviště s dostatkem vláhy a živin.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Dužninu využijeme v pečených a dušených jídlech, ideální je kombinace s mletým masem. Můžeme ho konzumovat i syrový nebo nakládaný.



Černý kořen

CO JE TO

Původní název je hadí mord španělský, jedná se o zeleninu z čeledi hvězdnicovitých. Je podobný mrkvi nebo petrželi, na povrchu je černý, uvnitř jasně bílý. Po rozlomení z něj vytéká šťáva podobná latexu.

JAK PĚSTOVAT

Díky odolnosti vůči nízkým teplotám se pěstuje po celé Evropě i Asii. Vyséváme přímo do půdy brzy na jaře, zemina by měla být propustná, nejlepší místo je polostín. Nesnáší přemokření.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Před konzumací je třeba ho očistit od černého povrchu a zbavit vytékající hořké šťávy. Doporučuje se jej povařit, ovšem dá se konzumovat i syrový jako přísada do zeleninových salátů. Poslouží dušený jako příloha k masu či smažený v trojbalu.

www.inkitchenopen.blogspot.com.

„V období hladomoru se tuřín jedl především na venkově, ale i jako jedna z mála potravin v koncentračních táborech, a do dnešních dnů je považován za jídlo chudých. Ze stolů našich předků do slova vymizel v dobách, kdy byl spojován právě s válečným obdobím plným bídy, hladu, strádání a utrpení. Chtěli na jeho chuť zapomenout.“

Sama na tuřín vy-zdvihuje, že se jedná o jednu z nejodolnějších kořenových zelenin, která dobře snáší i studené klimatické podmínky. „Na pěstování není nikterak náročná, pěstuje se podobně jako kedlubny nebo zelí,“ láká zahrádkáře k zasazení nedoceněné plodiny.

„U nás není tuřín příliš často k vidění na pultech obchodů, ale pokud na něj narazíte, neváhejte s jeho koupí. Jeho bulvy obsahují mnohem nižší množství sacharidů než brambory, takže je vhodný i pro diabetiky,“ dodává nadšená kuchařka.

Dobrá zpráva je, že kontraindikace u něj nejsou téměř známy. Zuzana Švédová radí dávat pozor jen při akutním zánětu jater a žlučníku, kdy je stejně indikována šetřící dieta s omezením tuku. „Opatrně též při žlučkových kamenech,“ doplňuje.

Jinak můžeme s tuřínem přímo kouzlit. „Můžete z něj připravit vesměs jakékoliv pokrmy, které byste uvařili či upekli z brambor,“ říká Andrea Motlíková, která z něj zkusila klasickou kaši, krémovou polévku, zapekla ho s výrazným sýrem, přidala do směsi k jiné kořenové zelenině a pekla spolu s kuřetem a také z něj připravila v troubě hranolky. Připomíná ale, že ho můžeme využít i jen jako dušenou přílohu.

Zuzana Chudá, autorka blogu www.minimalisticka-kucharka.cz,

kde najdeme nejen řadu jednoduchých a časově nenáročných receptů, ale dozvíme se tam také spoustu zajímavostí o jednotlivých plodinách, využívá v kuchyni tuřín i další opomíjenou zeleninu.

„Když se řekne tuřín, tak se mi vždy vybaví babička a její polévka dumlikačka, kterou vařovala. Bohužel se mi jeho zahradní pěstování nedaří. Koupím ho ale při každé příležitosti, kdykoliv na něj v obchodě nebo na trhu narazím.“

**V receptech,
kde je uveden
špenát,
můžete
bez obav
použít
mangold.**

Na zahrádce ovšem má kadeřávek a mangold, se kterými ji před lety seznámila maminka. „Pokračuji v této pěstební tradici a vysévám je dál,“ usmívá se Zuzana Chudá, pro kterou je tato troji- »

INZERCE

**16 000 VOZŮ
DO 200 000 KČ**



www.TipCars.com